आतम ओ३म दर्शन

آتم درشن

آتم درشن پرڪاشن منڊل جو ماسڪ پتر

سنستھاپڪ :- سوامي ليلاشاه مهاراج

سمپادڪ :- ديپچندر بيلاٽي، ايم. اي

Himes



يوگيراج سوامي ليلاشاه مهاراج

Atma Darshan

(Monthly Magazine)
Prabhu Mohalla,
Nawab Ka Bera,
Ajmer - 305001.

آتم درشن

(ماسڪ پتر)
پرڀو محلا،
نواب ڪا بيڙا،
اجمير-٣٠٥٠٠١.

Editor : **Deepchandra Tilokchand Belani**, M. A

ساليانو چندو ڀارت ۾ ١٢ رپيا - لائيف ميمبر ١٥٠ رپيا
(سمپادڪ ليکڪن جي سڀني رائن سان ٻڌل ناهي.)

****

آڪ ١٠)   ماهه آڪٽوبر ١٩٨٧ع   (سال ٣٤

****

يوگيراج سوامي ليلاشاهه مهاراج

سوامي جن هن زماني جا مهاپرش ٿي گذريا آهن. هو تياڳي، تپسوي، گياني، سماج سڌارڪ، ڏيهن ڏکين جا ڏاتار هئا. سندن لکين شرڌالو ۽ شش ٿيا پر سوامي جن پنهنجي لاءِ ڪو خاص استان ڪونه اڏيو. اڏين به ڇو، ڪٿي؟ سندن رٿن هلندا ئي رهندا هئا. سندن ئي چوڻ هو ته "مهنجي رلي ڪلهي تي، روٽي راڄ تي!"

سوامي جن جي ڪافي هلندي پهچندي به هئي، اڏهن به سدائين ٿلها ۽ لماڻا رهندا هئا. ڪاٺين سادگي نه ڪو سڪي! آڊمبر ۽ ٺاٺ ٺوٺ کان ڏور رهندا هئا. غريب شاهوڪار سان سمان ورتاءُ ڪندا هئا. هنن نه ڪوئي پنهنجو سمپرادا بڻايو ڪيو ۽ نه گادي ٺهين

سوامي ليلا شاه وشو شيوا منڊل
جي آديپور ۾ ميٽنگ

سوامي ليلاشاه وشو شيوا منڊل اجمير جي جنرل باڊي جي ساليانه ميٽنگ ٣ نومبر ١٩٨٧ع منگل ڏينهن صبوح جو ١٠ بجي سوامي ليلاشاه آشرم آديپور ۾ ٿيندي، جنهن ۾ منڊل جي ڪم تي روشني وڌي ويندي ۽ سال ٨٧-١٩٨٦ع جو آڊٽ ٿيل اڪائونٽ پيش ٿيندو. ٻي ڪابه رٿ پريزيڊنٽ جي اجازت سان اچي سگهندي.

منڊل جي سڀني لائيف ميمبرن ۽ ميمبرن کي پوري وقت تي اچي ميٽنگ ۾ شامل ٿيڻ کپي.

شيوا ۾:

ديپچند ر بيلاڻي
(جنرل سيڪريٽري)

ماه آڪٽوبر ١٩٨٧ع جا وڏا ڏينهن

١ آڪٽوبر وسپت نومي، نوراترا
٢ آڪٽوبر شڪروار مهاتما گانڌي ۽ لعل بهادر شاستري جنم وار، دسهرو
٧ آڪٽوبر ٻڌر ستيه نارائڻ
٢١ آڪٽوبر ٻڌر ڏياري
٢٤ آڪٽوبر ڇنڇر ڇنڊ
٣٠ آڪٽوبر شڪر درگا اشٽمي، گوپ اشٽمي

گيتا پرڪاش

"گيتا پرڪاش" (شريمد ڀڳوت گيتا ٽيڪا سميت)

ڊبل ڪرائون سائيز ۾ ۸۰۰ صفحن کان به مٿي ڇپجي پورو ٿيو آهي. گرنٿ بائينڊر کي ڪپڙي جي بائينڊنگ لاءِ ڏنو ويو آهي. جيئن تيار ٿي ملندو، تيئن جن اڳواٽ آرڊر ڏنو آهي، تنکي موڪلڻ شروع ڪبو ويندو. آشا آهي ته آڪٽوبر ۾ ڪافي انداز ۾ گرنٿ موڪلي ڏبو. انڪري جلد موڪلڻ لاءِ لکپڙهه نه ڪئي وڃي.

جيئن ته گرنٿ هر گهر ۾ سانڍڻ جوڳو آهي؟ ڪاپيون محدود انداز ۾ ڇپايون وييون آهن. ان ڪري گرنٿ لاءِ ۱۰۰ روپيه (۹۰ روپيه قيمت ۽ ۱۰ روپيه ٽپال خرچ) جلد موڪلي، ڪاپي محفوظ ڪرائو.

مٺا وچن

[سوامي رامانند صاحب چداڪاشي]

جيڪي وچن آهن، سي به ڪي ماڪ جي سمان آهن ته ڪي وري ميڊهن جي سمان آهن. جيڪي اڪ والگو وچن آهن، سي دل واري ڳالهه ٿي وڃي ولندا آهن، تنهن مان دل پرسن ٿيندي آهي. پر جيڪي ميڊهن سمان وچن آهن، سي جڏهن دل واري ڳالهه ٿي وڃي پولندا آهن ته دل وارو ڳالهه ڪري پولندو

مقرر ڪيو. هو پراچين ويدن شاسترن جو سنديش پهچائيندا رهندا هئا.

هن سال سوامي جن جو نرواڻ اُتسو ۳۱ آڪٽوبر تي آهي. اهو جهجهن شهرن ۾ ملهايو ويندو. سوامي جن جي پرلوڪا سان ڪن هنڌ ستسنگ سڀائون، ويدانت آشرم، ڌرمشالائون، ڪسرت شالائون، وديالياءِ، گئوشالائون کليون پر انهيءَ کو وشال سنگهٽن ڪونه ٿيو. اڄ ننڍو اهو ٿيو آهي، جو ڪن هنڌ نه اهي ڪيندر (مرڪز) مالي حالت يا ڪم ڪندڙن جي سنگهٽن لاءِ هيٺ ڪري وسامي رهيا آهن، جا هڪ ارمان جي ڳالهه آهي. ڪن هنڌ نوان مرڪز کليا آهن، جي ڪم ڪن ٿا مگر اهي ٿورا ئي آهن.

گهڻو نه چڱو ٿئي، جو اسان سوامي جن جو نرواڻ اُتسو ملهائيندي، جوڙجڪي ڪمن هلائڻ جي اون رکون، پاڻ ۾ پريم ۽ سهيوگ جو ورتاءُ ڪريون؟ سنگدلي ۽ ڪسي ڇڏي، صرف هڪ شهر جي اون نه رکي، وشال درشٽي ڌاري، انهن ڪيندرن جي ٻه سار سنڀال لهي، انهنڪي زور وٺايون. ائين ڪرڻ سان ئي سوامي جن جي آشيرواد جا اڌڪاري ٿي سگهنداسين.

خوش ٿا ته ڇا آهن ته خوش ٿيندو ڪيئن؟ وچن ۽
دل جو هڪٻئي تي گهڻو اثر پوندو آهي. ڇو جو ٻئي نرم
آهن، زبان ۽ دل هڪٻئي کانسواءِ آهن. ٻئي نازڪ هجڻ
ڪري مزو آهي، پر جيڪڏهن ناراضگي اچي وڃي ته
ٻئي منجهيل رهندا. جي زبان ۾ سختي نه اچي ۽ سٺي
جي دل خوش هجي. جيڪو پنهنجي يا ٻئي جي دل
کي خوش ٿو ڪري، سو سمجهو ته ڀڳوان کي خوش
ٿو ڪري. ڪٿي سڀ پرڪار جي پرارٿنا ڪريو، پر
هڪڙي دل کي خوش ڪيو ته ڀڳوان راضي ٿيندو.
ماڪ والڪر چيو، اهي وچن جيڪي ٻين جي
دل کي خوش ڪن، ٻئي جي شوڪ کي مٽائين. اهڙا
وچن پنهنجي دل کي به خوش پرسن ڪندا، ٽڙيل رکندا!
تازو رکندا. تازي دل گهڻو وقت جيئندي آهي پر ٻاري
دل ڪومائجي ويندي آهي. دل وفادار دوست جو
ساٿ نباهيندڙ آهي. جيڪو هن دوست سان دشمني
رکي سو مها مورک ۽ پنهنجي پيرن تي پاڻ ڪهاڙو
هڻندڙ آهي. اهڙي دوست کي ڪڏهن به ڪڙي وچن سان
نه ڏکائجي. هن سان مٺو ڳالهائجي، چنتا لاهجي، دل جو
کاڌو آهن وچن، وچن ۾ خوشي آهي. وچن ۾ ڪروڌ
آهي ته دل به ناراض آهي، تنهنڪري زبان کي
سنڀالي ڪم آڻيو ۽ سک پايو.

(گڏ ڪندڙ: شري سچانند اي. پرتياڻي)

آهي. هن ڇٽڪي وهندا آهن.

جهڙڪي مٺا وڻن آهن ۽ ڪَوڙا وڻ آهن. ورِي جهڙڪي هلڪڙا وڻ آهن، سي آهن ماڪ جي سمان سهڻا پر مٺا. آهن به هلڪڙا، پر آهن پوڻ سان مليل، آهن به محتاج سان ڇپل، آهن به امولي سان ڇپل ۽ ورِي ڪَوڙا آهن، آهستي ڳالهائل آهن. اُنهن ۾ زور ۽ جوش ڪونهي، ڪٺي لصيحت جا آهن، پر ڏاڍي سٺي امولي ۽ محتاج سان ڇپل آهن ته دل لي پار نه ٿيندا آهن، دل پهار ڪري ڇڏيندا آهن.

ٻيو جهڙڪي ميٺهن وارا وڻن آهن، سي دل لئي بوجهو آهن. جو جو اُنهن وڻن ۾ ڪاوڙ آهي، جوش آهي، اُبهر آهي ۽ ترشي آهي، اُهي ڀاري آهن، دل جي گل لي وڃي ٻار پوندا آهن. ڪٺي لصيحت جا وڻ آهن، پر اُهي ميٺهن جي سمان، ڳڙي جي سمان يا پٿرن جي سمان آهن. گل آهي نازڪ، ڪٺي ميٺهن ۾ ٻاٽي آهي ٻيو زور سان ميٺهن پوندو آهي ته گل وهارو ڇڏي پوندو آهي.

اُئين دل به ڪنوَل گل وانگر آهي. هن لي به بوجهه نه وجهو. ڪا ڳالهه سمجهائڻي هجي ته امولي سان، پيار سان، وهار سان، هلڪائيءَ سان، محتاج سان سمجهائجي پوءِ اها ڳالهه، اها هدايت، اها سمجهه ماڪ جي سمان دل لي وڃي پهي رهندي، دل تري پوندي، دل جو جوش اڪري ويندو ۽ جو جڏهن

ان گھڻا ڪان ڪوبہ اڻڄي نہ سگھندو. اهي سوال ٿو اٿي تہ جڏهن موت اتفاقي گھٽنا نہ پر سڀاوڪ گھٽنا آهي، پوءِ موت جي گهڙي اهڙي دکدائڪ ۽ پيڙا ڏيندڙ ڇو ٿي لڳي، جو ڀڳت ڀڳوان کي پڪاري ٿو تہ منهنجو انت وارو سمو سولو ڪجانءِ؟

منهنجي اندازن عقل الوسار منش کي مرڻ وقت جيون ۾ سندس ڪيل ڪرم ۽ وچار آڏو ڦري ٿا اچن. جي اُن جا ڪارڻ آهن سدا نہ سندس مرڻو آسان پر جي ڪرم ۽ وچار رهيا اٿس ڪوڙا تہ سندس من ۾ زبردست چورا ڪورا ٿي پيدا ٿئي. اها چورا ڪورا ئي پيڙا جو حقيقي ڪارڻ ٿئي، سندس موت جا آخرين گهڙي ڏکي ٿي بڻائي. سندس من ۾ اُن وقت ڪيترائي ڦرڻا اچي ٿا ڪڏ ٿين. وقتي لوڀ ۽ موه سبب سندس انت وارو ڏکيو ٿو بڻائي، ڏٺو ويو آهي تہ ڪن جو موه وچي ڪن رشتيدارن ۾ ڦاسندو آهي. جڏهن اهي رشتيدار سندس سامهون ايندا آهن، تڏهن سندس ساهہ اٽڪندو آهي. ڪن جو ڌن دولت ۾ وچي موه ڦاسندو آهي. محمد غزنويءَ جي آڏو جڏهن سندس سامهون جيون ڀر جي ڦرلٽ جو ڌن آندو ويو، تڏهن سندس ساهہ اٽڪو.

اهو مڃو وگيانڪ اصول آهي تہ من جي ڌارڻا کي ڦيرڻ لاءِ من ۾ ڪو اهڙو خيال يا ڌارڻا پيدا ڪجي. اهوئي ڪارڻ آهي، جو مرڻ جي گهڙيءَ ۾ رام نام جي

— انت ويلو سويلو —

(شري ليلارام ٽولاڻي)

ننڍپڻ کان ھڪ گيت - "منھنجو انت ويلو سويلو ڪجانءِ." ٻڌندو پئي آيس. جيون جو چڱو ئي عرصو ھن گيت کي بہ ٻين ٻڌل گيتن جيان وڃو ٻڌندو پئي آيس پر اڄئي ھاڻي ھن ٻولن جي معنيٰ ۾ منھنجو ڌيان ڏانھن ڌيان ويو.

انت ويلو معنيٰ ھن جيون يا اڄ جو وقت يا پوري ۾ جيون نہ مرڻ جي گھڙي ۽ 'سويلو' جو ارٿ آھي سولو. ڀڳت تو ٻہ ٻولن کي پرارٿنا ڪري - پرماتما منھنجي مرڻ جي گھڙي سولي ڪجانءِ.

منش جي جيون ڪال ۾ ڪيترائي اھڙيون گھٽنائون اچي آڏو اچن ٿيون، جي منش کي دک ۾ پيڙا ڏين ٿيون. اھڙين گھٽنائن ۾ موت اھڙي گھٽنا آھي. جيڪا منش کي وڌيڪ پيڙا ٿي ڏئي، گھٽنائون اتفاقي يا اوچتو اينديون آھن پر مرتيو اھا گھٽنا آھي، جنھنجي ھرڪنھن کي ڄاڻ آھي. ناري توڙي پرش، ٻڍو اٿوا جوان، ٻال ڪھڙي بہ مت کي سمجھندڙ ھجي، سڀ اھو نشچو ڪري ڄاڻن ٿا تہ موت ضرور ايندو. جو ڄائو گھڙيو آھي، اھو اوس ويندو.

سوامي رامسکداس مهاراج جا وچن

(اجمير ۾ ڪيل پروچنن مان امولڪ وچن)

گرهست آشرم سڀني جو پالڻ ڪندڙ آهي. انهيءَ ڪري اهو هڪ پرم ڌرم آهي. منش جيون ۾ گرهست آشرم ۾ رهي، اپڪار ڪرڻ اُنجي سڦلتا آهي. جيڪو پرش انهيءَ جوابداريءَ جي پوري ڪرڻ ۾ خامي ڪري ٿو، اُنجو جيون ڪڏهن به سڦل ڪونه ٿو ٿئي.

× × × ×

منش کي انساني شرير ڪامنائن جي پورائيءَ لاءِ نه بلڪ ايشور پراپتيءَ لاءِ مليو آهي. ڪامنا جي پورائيءَ بعد اهڙا وري پيدا ٿين ٿيون. اهو سلسلو هلندو ئي رهي ٿو، انهيءَ جو ڪٿي به انت ڪونه ٿو ٿئي.

× × × ×

انهيءَ ڪامنا جي پالڻ ۾ ساري عمر اجائي هلي وڃي ٿي. انهيءَ ڪري سنسار جي وستن جي ڪامنا ڪرڻ بيڪار آهي. انسان جي اڇا ڪڏهن به پوري ڪانه ٿي ٿئي، بلڪ وڌندي ئي وڃي ٿي. ڪامنا جي پياس ڪڏهن به مٽجي نٿي. پر ايشور جي پراپتيءَ جي اڇا پوري ٿي سگهي ٿي ۽ ايشور جي پراپتيءَ بعد سڀني اڇائن جو ناس ٿي وڃي ٿو.

× × × ×

ڏني ٻيا گيتا جي ارڙهين اڌياءَ جو پاٺ ڪبو آهي.
اها ڪرڻ خراب نه آهي. سٺي آهي. پر انهن سمجهڻ نه اهي ڪرڻ سان مڪش سرڳ يا مُڪتي ڌام ۾ ويندو اهو منهنجي سمجهه ۾ برابر نه آهي. جي برابر سمجهيو ويندو ته اهو ته فقط ناحق ٿيندو پر ٻڙن ڪمن کي همٿائڻ پڻ ٿيندو ساري عمر پاپ ڪري انت ويلي گيتا جي پڙهڻ سان جي مُڪتي ملي ته اهو ته تمام سستو سودو ٿيو. پر حقيقت اها نه آهي. من جي ڌارڻا کي ڦيرڻ لاءِ اها ڪرڻ به سٺي آهي. ان سان مرندڙ جي پيڙا يا دک کي قدر گهٽبو.

سرڳ يا مُڪتي چاهيون ته اسان اهڙا برا يا کوٽا ڪم نه ڪريون، جن مان برا ۽ کوٽا سنسڪار پيدا ٿين، جيڪي اسانجي وڌيڪ برن يا کوٽن ڪارن ڪرڻ جو باعث بڻجن. اسان لهه سان ستسنگ ڪندا رهون يا سٺ شاسترن جو ابياس ڪري پاڻ کي غلط راهه تي وڃڻ کان روڪيون ۽ سٺا ڪار يه ڪريون، جئن اسان کي مرڻ وقت پنهنجن اعمالن جي پيڙا نه ستائي. ان نمولي تي اسانجو انت ويلو بلاشڪ سهڻو ٿيندو.

اندر پڳهي ۽ گهري شرڌا سان اسين ايشور جي پراپتي ممڪن آهي. ايشور لاءِ ٿوري به شنڪا سان اسانجو ڀڄن نشٽ ٿي وڃي ٿو.

× × × ×

اسان ٿورڙو ڀڄن ڪريون ٿا ۽ وهم ڀالهيون ٿا ته ڀڳوان ملندو يا نه، ائين ڪري پاڻ ملڻ ۾ رڪاوٽ پيدا ٿئي ٿي. هر قسم جا دليل وغيره ڇڏي، ايشور ۾ اٽوٽ وشواس رکڻ سان ئي اسان جو ڪلياڻ ٿي سگهي ٿو. ستسنگ وقت توهان آنند ۾ ٻڏجي وڃو ٿا پر ستسنگ بعد وري وشيه-سک ۾ غرق ٿي وڃو ٿا، انهيءَ ڪري ڀڳوان سان ايڪ رس نٿا ٿي سگهو.

سوامي ليلاشاه

(شري منگهارام شيوڪرام "مستان"، دلال)

١- انل* جهان لڏهڏجو گهر آ آڪاش ۾،
اچي ڪين دنيا جي ڪڏهن پاس ۾،
اٿي پر آتم جي اڀياس ۾،
جيئن ۽ جهائين ٿو هر سواس ۾،

* انل هڪ پکي آهي، جو سدائين آڪاش ۾ رهندو آهي ۽ شاسترن جو چوڻ آهي ته جڏهن به انسان تي انجو ڇانو پوندو آهي، سو ضرور بادشاھ ٿيندو آهي.

اُپاسنا اُها آهي، جنهن ۾ آتمڪ آنند جي پراپتي ٿئي ٿي. پوءِ ڀلي ڪٿي اُها اُپاسنا ادويت واد لئي پنل هجي يا دويت واد لئي.

× × × ×

ستيہ جي سٽا اَٽل آهي پر اُستيہ بلڪل ناسوان آهي. انسان ڀرم سبب اُستيہ کي ئي ستيہ مڃي ويهون ٿا. اُستيہ ڪڏهن به اَٽل آنند نٿو ڏيئي سگهي. اُلوڪي سدائين وناش سمرپت ٿي وڃي ٿي. اُها بلڪل قائم رهي نٿي سگهي. انسانکي ائين محسوس ٿئي ٿو ته انسان جيئي رهيا آهيون ۽ انسانجي عمر وڌي رهي آهي پر حقيقت اِها آهي ته انسان هر گهڙيءَ مري رهيا آهيون ۽ انسانجي عمر گهٽ ٿي رهي آهي. انسان هاڻي به خبردار ٿي وڃون ۽ باقي بچيل عمر ڀڳوان جي اراڌنا ڪري ڇڏيون.

× × × ×

انسان کي جيون ۾ ستسنگ ضرور ڪرڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته ستسنگ سان ئي گيان جي پراپتي ٿئي ٿي. ستسنگ مان انسانکي دويہ درشٽي ملي ٿي.

× × × ×

انسان کي گهرجي ته اُهو منش جنم جو سنت اُپيوگ ڪري ڀڳوت پراپتيءَ ۾ پنهنجو جيون لڳائي، ڇاڪاڻ ته منش جنم ۾ ئي مڪتي ممڪن آهي.

× × × ×

ٻڌمس ڪئين ٻلڪ ۾ ڪرڻ ڀار لوڻ،
مڇيل ۽ مرضن جو مدار لوڻ،
چندرما جي روشن ڪان آهين صفا،
ليڪن ڪي ڏئين شاهه لطف شفا.

٦- ڪندي ٻمت ڪئين لهنجي چنتاڻي؟
جا آهي ڪڪر ڪاڄ جي هڪ ڪٽي،
ڪٺو لوُر واري لوڻ جهڙن لي هٿين،
ٻوي ٻلڪ ۾ شاهه سو ٿو ٻٽي،
سڀيئي سوُر ٿن جا اڏاميو وڃن،
جڪي شاهه لطف جي در لي اچن.

٧- سندي قوم لهنجي آ احسانمند،
ڪيم جهنجو ڀالو جڳت ۾ ٻلند،
ڪٺو قوم جي لوڻ، ٻرائن جو ٻند،
ڪرڻ راس ڏيهن ساري ٻارت ۾ ٻڌت،
سندي قوم جو آهين ماهر ملاح،
سچا سنت ٻو گيشور لطف شاهه.

٨- سيئي جي آ داتا جي در تي ٻڪار،
عمر لوڪي هٿي اروڳي اپار،
ڪرڻ قوم جو ٻڙو لهرن مان پار،
ٻڳت، گيان جا ڏئين سڀني کي ٻنڊار،
ملي مهر تني شال "مستان" لي،
ڪٽي شاهه لطف جي ڪِر گيان کي.

نوٽ:- هيءَ ڪوتا سوامي جن جي جيون ۾ لکيل آهي.

ٻوڙي جڏهن مٿان ٿي تنهنجي نظر،
ڪريان شاهه ليلا لون تنهنجي امر،

۲- سدا نون هماچل جيان اُچو رهين،
ڪرم قول پنهنجي تي پڪو رهين،
ملڪ، قوم، جاتيءَ جو راکو رهين،
گلا گردش ۾ نه ڪنهن رهين،

لون چئين سدا پر جهل جڙ رهي،
ڪيئن شاهه ليلا جي سر سم رهي؟

۳- آهين هند ساگر جيان بي حد اٿاهه،
رهي سرو شڪتين جو نڌو ۾ سماهه،
ڪريان ڪين شڪتين جو ليکن اٿاهه،
لڪين جيڪو نو ۾ وٺن ٿا پناهه،

سدا سمنڊ کارو، مڇهس تيز تاءُ،
مگر است اماڻو منو ليلا شاهه.

۴- اتي ماس گنگا جيان نرمل سچند،
نه گرميءَ ۾ گهرو نه سياري ۾ مند،
سدا ايڪ رس ۾ سدائين پڙند،
ڏئين گيان جي امت ترالي سگند،

گنگا جيان گناهن کي ڌوئو ڇڏين،
اناٿن کي امت شاهه ليلا اڏين.

۵- چندرما جيان امرت سان ڀنڌار لون،
ٻرن تي ڪرين خاص اپڪار ڏون،

مهاتما اُن کان پڇيو تہ ”پٽ! تو ٻاغيچي ۾ ڇا ڏٺو؟“ ودوان شش چيو تہ ”گروديو! وڻ جون اُهي ٽاريون نميل هيون، جن ۾ اَنب گهڻا لڳل هئا. جيڪي سڌيون ڪڙيون اڀيون هيون، اُهن تي ڪو بہ ڦل ڪونہ هو.“

اهو ٻڌي مهاتما ڏاڍو خوش ٿيو ۽ چوائين تہ ”ٻاغيچي ۾ وڃي، تو ٿي سچو گيان پراپت ڪيو آهي. جو جيڪو نمرتا ۽ فضيلت وارو ٿئي ٿو، اُن کي ئي پنهنجي محنت جو ڦل ملي ٿو. ابهماني شخص سڌين ٽارين وانگر ڪوبہ ڦل پراپت نہ ڪري سگهي.“ (چندر)

(٢) ايشور سروويا پڪ آهي

هڪ ڀيري ايڪناٿ پنهنجي ساٿين سان گڏ ڪلهي تي گنگا جل جي هڪ گهاگهر کڻي پنڌ ڪاشيءَ مان راميشور وڃي رهيو هو. واٽ تي هن هڪ گڏه ڏٺو. اونهاري جا ڏينهن هئا. ڪڙاڪيدار گرميءَ ۽ لُڪ سبب جي ڪري انسان جا ۽ جانور بہ پريشان هئا. گڏه بہ گرميءَ ڪارڻ اُڃ ۾ وياڪل ٿڪي رهيو هو. ايڪناٿ جي هن ۾ دَيا آئي ۽ ڪنهن بہ طرح گڏه جا پران بچائڻ ضروري سمجهيائين. هن يڪدم گهاگهر ڪلهي تان لاهي هيٺ زمين تي رکي ۽ ڪاشيءَ مان آندل سمورو گنگا جل گڏه کي پيئاري ڇڏيائين. ساٿي ٿي

درشنائتي مالا

(١) نوڙتائيءَ جي اهميت

هڪ مهاتما جا چار شش هئا - پهريون آلسي، ٻيو ڊرپوڪ، ٽيون ٻڪواسي ۽ چوٿون ودوان.

هڪ ڏينهن صبوح جو مهاتما چئني ششن کي ٻاهر وڃڻ گهرايو ۽ چيو ته ”آشرم کان ڪجهه پري هڪ باغيچو آهي. توهان چارئي اتي وڃو ۽ شام جو مون کي ٻڌائجو ته باغيچي ۾ توهان ڇا ڇا ڏٺو؟“

آلسي شش باغ ۾ گهاٽي ڇانوَ ڏٺي ته هو هڪ وڻ هيٺان وڃي سمهي پيو. ڊرپوڪ پڪل انب ڏٺا ته سندس وات پاڻي پاڻي ٿي ويو. هن پٿر هڻي انب ڪيرايا ۽ انهن جي رس چوسي، ڏاڍو خوش ٿيو. ٻڪواسي شش وڻن ۽ انبن جو ڳاڻيٽو شروع ڪيو. ودوان باغيچي ۾ هر وڻ ۽ ان ۾ لڳل انبن کي ڌيان سان ڏسندو رهيو.

شام جو هو آشرم ۾ موٽيا ته آلسي شش جون اکيون خمار ۾ ڏسي، مهاتما سمجهي ويو ته هن سمهڻ کان سواءِ ڪجهه نه ڪيو آهي. ڊرپوڪ شش جي بدن تي ماکيءَ جي مار جا نشان هئا. ٻڪواسي سڀني وڻن ۽ انب ڳڻيندو رهيو، مگر آشرم ۾ پهچندي پهچندي ڳڻپ ڀلجي ويو. چوٿون شش شانت چهري سان گروءَ اڳيان ڪرو بيٺو رهيو.

شري ستيه سائين بابا فرمايو آهي:-

ڪوبه وديارٿي سڌو ڪاليج ۾ داخل ڪونه ٿيندو آهي. ڪاليج تائين پهچڻ لاءِ هن کي ڪيترن درجا پار ڪرڻا پوندا آهن - پرائمري، مڊل اسڪول، سيڪنڊري اسڪول، هائر سيڪنڊري اسڪول، انٽر وغيره جا درجا هن کي پار ڪرڻا پوندا آهن. آڌياتمڪ ياترا ۾ ساڳيءَ طرح ڪرم، ڀڳتي، گيان، تياڳ جون منزلون پار ڪرڻيون پونديون آهن. ڦل پچي راس ٿيندو آهي ته وڻ جي آڌار جو موه تياڳي، اُن جي پاڙن مان ملندڙ آهار جي آس تياڳي، اُن جي ٽاريءَ کان جدا الڳ ٿيندو آهي. ڪرم سڌار لاءِ آهي، ڀڳتي من لاءِ آهي، گيان آتما لاءِ آهي. توڪي يعني هر جيو کي اهي ٽي منزلون پار ڪرڻيون آهن. مان جڏهن "تون" ٿو چوان ته اهو "تون" هڪ ناهي، ٽي آهن. هڪ اهو "تون"، جيڪو جسم پاڻ کي سمجهي ٿو اسٿول شرير، ٻيو "تون"- توهان جون ڪامنائون، اڇائون، ڀاونائون يعني توهان جو من، ٽيون "تون"، جيڪو توهان جو اصل سروپ آهي يعني آتما. آتما ئي گيان جو، مڪش جو ستيه سروپ آهي، اصل سروپ آهي.

گڏهه جي جان ۾ ساهه پيو ۽ هو اٿي هنڌي هوندي گهمڻ لڳو.

ايڪناٿ جا ساٿي ٻه، جي پٺيان پئي آيا، سي به اچي اتي پهتا. گهاگهر خالي ڏسي عجب وچان پڇڻ لڳا، "مهاراج! توهانجو گنگا جل ڪيڏانهن ويو؟" ايڪناٿ جواب ڏنو، "مان اهو جل هڪ پياسي گڏهه کي پياري ڇڏيو. ويچارو اڃ ۾ تڙڦي رهيو هو. اڃا هاڻي اٿي هليو ويو آهي." ساٿين چيو، "مهاراج! توهان ڪيتري محنت ۽ ڪشالي سان هن سخت گرميءَ ۾ گنگا جل سان ڀريل گهاگهر ڪلهي تي رکي پيدل رامشور چڙهائڻ لاءِ ڪٽي هلي رهيا هئا. هاڻي ڇا ڪندا؟ توهانجي ياترا نه اڌوري رهجي ويئي. اهيءَ جو پورو ڦل ڪونه ملندو."

ايڪناٿ جواب ڏنو، "ڪنهن اڃ وگهي مرندڙ پراڻيءَ کي بچائڻ ئي هڪ وڏو پُن آهي. رامشور تي جل چڙهائڻ جي بدلي پياسيءَ کي جل پياري، هنکي موت جي منهن مان بچائڻ ئي وڏي سرهائپ آهي. ڀڳوان ته سرو وياپڪ آهي. جو ڀڳوان رامشور ۾ آهي، اهو مون ۾، توهان ۾ ۽ هن گڏهه ۾ پڻ آهي. مونکي پورو وشواس آهي ته گڏهه کي پاڻي پيارڻ سان رامشور ڀڳوان تي منهنجو پاڻ جل چڙهي ويو."

(شري نارائڻداس ايم. چاندواڻي، دهلي)

ندر زبان ذريعي چوڌاري موتي پکڙجڻ لڳندا آهن.
جڏهن مشڪندا آهن ته سڄي ماحول کي خوشبودار
بڻائي ڇڏيندا آهن. اهڙن وشال هردن وارن جي
مختصر ڀاشا ۾ ڀرپور اداڪ لڳندي آهي. انهن جي
وائيءَ مان سنگيت جو ذائقو، مزاج مثل پريت ڀريل هوندو
آهي. اهڙا ستپرش جڏهن انسانيت جي اندر ليئاڪو
پائي، انسانيت جا اهم گڻ پرکيندا آهن ۽ پنهنجي مڌر
ورتاءُ سان سهائتا جو هٿ ڏگهيريندا آهن ته لائق
انسان کي سواءِ ڪنهن ڀيد ڀاو جي مالامال ڪري
ڇڏيندا آهن.

هر ڪنهن جو وڪاس ٿئي، هر ڪنهن جو ڀلو ٿئي،
سڀني جو ڪلياڻ ٿئي، سڀ سکي رهن، اهڙي قسم
جي وشالتا جڏهن انسان ۾ ڀرپور نظر ايندي آهي،
اهڙو ستپرش ڪڏهن به اڻيوڏائيءَ جو واکو ڪين
ڪندو آهي ۽ سڀني ۾ هڪ سريکي ڀڳوان جي صورت
جو درشن ڪندو آهي. اهڙيءَ طرح پوتر درشٽيءَ
ذريعي هوءُ هڪ سريکي آشيرواد جي ورکا ڪري عوام
جي دلين ۾ چوڌاري پنهنجي جڳهه جوڙيندو آهي ۽
لوڪ پريه بڻجي سگهندو آهي. اهڙو ستپرش چاهي
عمر واقف هجي يا پرديسي هجي، ليڪن سندس ادڀت
شڪتيءَ جي ڪشش سڀني کي پاڻ ڏانهن ڇڪي ۽
پنهنجي مِتر بڻائي ۽ سڦلتا پراپت ڪندي آهي.
ڪنور دل وارو به جڏهن پاڻ ۾ هڪواريءَ ظاهر

وشال هردي جو چمتڪار

(شري شانتي سروپ اي. گلاباڻي، بمبئي)

جنهن جو هردو اُدار هوندو آهي ۽ دَيا درشٽيءَ سان ڀر هوندو آهي، اهڙو ماڻهو تنگدل ماڻهن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ لوڪ پريہ رهندو آهي. اُنهي اُتر جيڪو ٻين کي شڪي نگاهن سان ڏسندو آهي ۽ ٻين جي اڳيان دل ڪونہ کوليندو آهي، اهو عام لوڪن ۾ مقبول ٿي ڪونہ سگهندو آهي ۽ اهو عام لوڪن ۾ پريم جو پاتر ثابت ٿي ڪونہ سگهندو آهي.

جن پرديسين جي اسين ڀاشا نہ سمجهي ڪونہ سگهندا آهيون، پر سندن وچارن جي وشالتا ڪارڻ سندن صحبت پرڪہ ڪري سگهندا آهيون نہ اُنهن جو نہ ستڪار دل ۽ جان سان ڪندا آهيون. مسڪراهٽ ذريعي ٿي سندن آدر ڀاءُ ڪندا آهيون، ڇاڪاڻ تہ مسڪراهٽ جي ڀاشا سنسار جي سڀني ديشن جا انسان سمجهي سگهندا آهن.

ڪيترن ايڪ ماڻهن سان ملندي، اهڙي نہ پرڀات جي روشني ڦهلجي ويندي آهي، جو سڄو واتاورڻ چاندنيءَ جي چمڪ جيان ڀاسڻ ۾ ايندو آهي. اهڙا سنت پرش جڏهن ڳالهائڻ شروع ڪندا آهن تہ سندن

سوامي ليلاشاهه مهاراج جا اپديش

ڀڳتي ۽ سيوا:- تون جڏهن ماءُ جي پيٽ مان آئين ته روئندو آئين ۽ اهو ڪلهو پئي ته پيٽ ڇاتو آهي پر هاڻي اهڙي حالت ڪر، جو جڏهن تنهنجا سؤ ورهيه پورا ٿين ته، تو لاءِ ٻيا ٻيا روئن ۽ تون کلندو وڃين. جيڪو جيئندي اٿو روئي، سو بيمار آهي. الله دايون ٻار جي وات مان جاول ڪف ڪڍنديون آهن ته پوءِ اهو ٻار روئندو آهي. پاڻ کي دک ڏيڻي اٿي جي سيوا ڪرڻ ته ڀڳتي آهي. "ناشاد کو شاد ڪرنا." اهو ڪم سيوا ڪرڻ ۽ ڀلائيءَ جا ڪم ڪرڻ ته ڀڳتي آهي.

ست ۽ ڌرم:- ارجن پڇيو ته، ست ڇا آهي؟ ڌرم ڪهڙي وستو آهي؟ ڪرشن چندر ٻڌايس ته، ڇو دکي ٿيو آهين؟ موهه جي وس ڇو ٿيو آهين؟ آتما کي مان، تون ۽ هي راجائون آهن ۽ رهندا. آتما جو ناس ڪڏهن نه ٿو ٿئي. شرير جا ناس ٿيندا. ادرم جي ڪري تون ڪورون کي ته ماريندين، جو تون سمجهين ٿو ته منهنجي لاءِ ادرم آهي. پر ڌرم جي پڌ ڪرڻ ڌرم آهي، توکي اها خبر ڪانهي. موهه وس ٿي اها حالت ٿي اٿيئي ته، منهنجا سنبنڌي مري ويندا. جيستائين ست کي نه سڃاڻندين، تيستائين سکي نه رهندين. جڏهن هنن کي اوت ڏسندين، تڏهن پنهنجي ڪلياڻ کي لهندين.

ڦيرو آڻي پنهنجي اندر ۾ انهن ڏاهن شب ڀاونائن جي واڌ ۽ پرچار جي ورتاءَ ڪرڻ جو اسان ڏينهن رخ پسائيندو آهي ته انت ۾ لوڪ پرڀو ڀڄي سگهندو آهي. سندس هردي جي اسان پکش وشالتا کي محسوس ڪري، لوڪ سندس شرڻ وٺڻ لاءِ خواهان ٿيندا آهن.

هرهڪ لاءِ ادارتا، سنيهه، سد ڀاونا ۽ سداچار ڪيتري قدر نه دل کي آنند پهچائيندڙ ٿيندا آهن؛ انهيءَ انداز و صحيح پرک وارا ئي ڪري سگهندا آهن. اهڙا سد گڻن سان ڀرپور انسان جتي به پير پائيندا آهن، اتي پنهنجي سڳنڌ سان واتاورڻ کي ڀر ڪندا آهن. انهن جا ٽي ٻول، انهن نه اهڙي ٽولي ۾ گڻن جي خوشبوءِ ڦهلائي سگهون؟ پنهنجي هردي جا دوار کولي اُن ۾ پريم ۽ پرڪاش جو جهلڪو اچڻ ڏيون؟ ٻول دل ۾ شب ڀاونائن کي جاڳرت ڪري انهن جي سهائتا جا حامي ٿيون؟ ٻين ڪنهن هيٺ ڪرڻ کي ديا ۽ پريم جي ڀاونائن سان ڪڙو ڪري، ساڻن همدرديءَ جي ورتاءَ سان قرب ونڊي، سندن ڀلائيءَ ۾ ڀاڱي ڀائي ٿيون؟ ٻو ڪين هرهڪ جي سک جي ڪامنا ڌارڻ ڪريون؟ جڏهن انهن جي ڪلياڻ جي ڪامنا ٻاڻ ۾ پرگهٽ ڪندا سين، تڏهن ته پنهنجي نصيب شڪتيءَ، لوڪپتا ۽ سامرٿيءَ کي وڌائي سگهندا سين. وشالتا جي راز ۾ ئي انسانيت جو سچو رهسيه سمايل آهي.

سانڍڻ جوڳا سخن

(شري ساڌورام آتمارام ڪلاڻي، بڙودا-۴)

(۱) **ستپرش ڪير آهي:** ستپرش اهو آهي، جنهن پنهنجو آپو ماري ماٺ ڪيو آهي، جنهن صاف نظر سان اڄ حقيقت کي پسيو آهي، جيڪو اکنڊ آنند ۾ آهي، جنهنکي انسان ذات لاءِ ڇا پر هر پراڻيءَ لاءِ قرب کهل آهي. جيڪو هن ڌرتيءَ جي سڀني جيون جي دک سان واسطو رکي ٿو، جيڪو ذات پات، ڌرم ۽ ديش جي حدن کان مٿي آهي ۽ هر دکيءَ جي دک ۾ شريڪ ٿيندڙ عالمگير آدمي آهي.

(۲) **ٻنهي جو سڳو يار:** اي بندا! تون ڇو غفلت جي ننڊ ۾ ستو پيو آهين؟ جو شرير اصل توسان گڏ آيو ٿيو، سو به توسان گڏ (مرڻ وقت) ڪين هلندو. ماءُ، ڀيڻ، پٽ ۽ ٻيا مائٽ جنکي تون پيار ڪرين ٿو، سي، جڏهن پراڻ تنهنجي شرير مان ڇٽي ويندا، تڏهن تنهنجي لاش کي ڪٽي اگنيءَ ۾ اڇلائيندا. تون اهو نشچي ڪري ڄاڻ ته هن جڳت جو وهنوار فقط حياتيءَ تائين آهي. جڏهن جم جي ڦاسي ڳچيءَ ۾ پوندي، تڏهن سڀ رشتيدار پراوا ٿي پوندا. مطلب ته مرڻ مهل ڪو به تنهنجو نه رهندو ۽ مال، ملڪيت جا مالڪ ٻيا ئي ٿيندا.

(۳) **سک جو سنگي سڀڪو:** هن سنسار جو پيار

ڇو تہ موهہ ۾ ڦاٿل، جو جاڳ ڪانهي. شري ڪرشن چئس تہ توں شرير نہ آهين. شرير اسَت آهي ؛ توں آتما سَت آهين. توں جاڳ روپ آهين. شرير ڏک روپ آهي، توں آنند روپ آهين، آتما سَت آهي. شرير جڙ آهي، جو نہ پاڻ کي ۽ نہ ٻئي کي ڄاڻي. تيسين تنهنجو راڳ نہ ڇٽندو، جيسين توکي آتما جو ٻوڌ نہ ٿيو آهي. چيائين تہ سائين! مان پاپي آهيان. ڪرشن چندر چئس تہ پاپن لاءِ توکي جهاز ڏيندس، جو وڃي سمنڊ جي پار ڇڏي ايندو. اهڙو گيان ڏيندس، جو سڀ اگيان مٽجي ويندو. انڌيرو هجي، پر جي روشني آئي تہ انڌيرو مٽجي ويندو. ڪتري جو ميدان ۾ اچي تہ مري پيا ماري. يُڌ ڪرڻ ڌرم آهي ۽ يُڌ نہ ڪرڻ اڌرم آهي. وويڪي مهاپرش آهي. سواءِ وويڪ جي ٻوڌ نٿو ٿئي. توں موهہ جي وس ٿي چوين ٿو جنگ نہ ڪندس، جو منهنجا سنبنڌي مري ويندا. اهو آهي ممتا ويراڳ. جنگ جي اندر وڏا مهارشي تنهنجي ساراهہ ڪري رهيا آهن تہ واهہ ڙي ارجن واهہ! جي جنگ نہ ڪندين تہ تنهنجي نندا ڪندا تہ ڳالهہ ٿي ميدان ڇڏي ويو. آتما جو نہ جنم ٿيو آهي ۽ نہ مرندي. اها سَت آهي، جاڳ روپ آهي ۽ آنند روپ آهي. ڀڳوت روپ آهي، وياپڪ آهي، نروڪار آهي، جا جنم مرڻ جي چڪر ۾ نٿي اچي. پنهنجي ڌرم کي ڌار، جو تنهنجو ڪتري ڌرم آهي.

(موڪليندڙ:- شري چيتنداس ايل. ڇڳاڻي، ٻڙودا)

جواني چار ڏينهن

(شري ليلا ڌر "لاهوٽ"، دهلي)

رڳو جواني ڏينهن چار، روز لاهي ڪين هار.

١- جهڙي ڇانئين ٿو ڀلا، پر اصل ۾ سو آهي ڊرا،
سرمست اُف جلدي سڌار.

٢- جوان رڳ لا ڪار ٿون، ڏير ڌارج نياز ٿون،
ٿي سياڻو ديد ڌار.

٣- زور تي ٿيا لٽ ڪڏين ۽ ڀاڳين سان لڏين،
چند پل آهي خمار.

٤- ٿون ڏرب رڳ سادگي، ڇڏي دور دل جي ماندگي،
اچي سڀ ڇڏين ٿو لٽ ڀار.

٥- ڇڏ ڇولي مان چاهه ٿي، ڇڏي راهه ٿا گمراه ٿي،
ملي ليڪ ٿون ٽوڪي قرار.

٦- دم ڀڃا رب ياد ڪر، ٿا زور زر برباد ڪر،
اٿئي ٿڏهجو آ اختيار.

٧- ڪريان روز چهڪو ٿو چٽو، ڪوئي من ڀسد هردم اٿو،
ياڻ ڪان ڪجهه همت ڀار.

٨- هاڻ جي ڪر چاڪري، اکر اٿئي هي آخري،
ٿهه سڀئين جي سڌار.

٩- 'لاهوٽ' ٿي ڪجهه ياد ڪر، ٿا ڪڏهن فرياد ڪر،
رب ٿڏهجو ٿئي مددگار.

ڪُوڙو آهي. ڇا استري، ڇا مرد، سڀڪو پنهنجي ئي سک پٺيان لڳو پيو آهي. سڀڪو "منهنجو" "منهنجو" چوي ٿو ۽ انهن سان ڏاڍي پيار سان چهٽ لڳائي ٿو، مگر انت سمي ڪو به ساٿي نٿو ٿئي. اها هن سنسار جي عجيب ريت آهي ته، جڏهن هن شرير مان پراڻ هليا ٿا وڃن، تڏهن سنساري سنبنڌي اُن مڙهه ڏانهن ڪي اُٺ گهڙيون به وڌيڪ نٿا رکن ۽ يڪدم گهر مان ٻاهر ڪڍڻ جو سانباهو ڪري، شمشان ۾ پهچائي، آگ جي حوالي ٿا ڪن، ديهه کي خاڪ ٿا بڻائين. آخر وساري وڃن ٿا، سنساري مايا جي لوڀ ۽ موهه ۾.

(٤) سنهري ويهه هلڻ لاءِ: هي من! تون پرڀوءَ سان پريت رک. ڪنن سان گوبند جا گڻ ٻڌ ۽ زبان سان مالڪ جا گيت ڳاءِ. سنتن جو سنگ ڪري، پڪوان کي ياد ڪر ته پاپيءَ مان (مٽجي) پوتر ٿيئجين. تون ياد رک ته موت ناگ وانگر واس ڦاڙي پيو تنهنجي پٺيان ڦري ٿو. اڄ يا سڀان توکي ڪال ديوتا پنهنجو گره ڪندو. اها ڳالهه تون چت سان هنڊائي، رام جو نالو جپي وٺ ڇو جو جيون جو سمو وهي ٿو گذرندو، خبر ناهه ڪڏهن ٿيندي حڪم هتان ڪوچ ڪرڻ جو. انڪري تون اٿي کڙو ٿيءُ کڙو، رام نام ڌيائي سنهري ويهه هلڻ لاءِ.

انساني آهار نه آهن، حيواني کاڌو آهن. لاچاري حالتن ۾ ڪن انسانن انهن جو استعمال ڪيو ۽ پوءِ ان راڪسي عادت جا غلام ٿي پيا ۽ سماج ۾ سنمان نه ملڻ لئي پنهنجي راڪسي سماج ڪري ڪئي قانون. ماس آهار جهنگلي ۽ جاهل انسان جي خوراڪ هئي. جڏهن انسان سڀيتا ڏانهن وڌيو ته ان ماس آهار کي تياڳيو. هاڻ جو وري مدش آلڪي گرهڻ ڪرڻ لڳو آهي، اهو ڏيکاري ٿو ته مدش مانوتا کي ڇڏي رهيو آهي. اڄ آدي ڪال ۾ جهنگلي انسان جهنگل ۾ ٿي رهندا هئا، هاڻ انسان ماس آهاري ٿي، جهنگلي روپ کي سڀيتا جي نالي گڻن سان ڍڪي ان اوگڻ کي گڏ جو روپ سڌي شهرن ۾ رهي رهيو آهي.

شاڪ آهاري پروٽينس کير، ڏهي، پنير، ماهن جي دال، ڪڻڪ، جوئر، باجهري، چانور، مڪائي، دالين، سويابين، سڪل ميوا، ڦليه وارن ڀاڄين، ٻوهيمگ، ناريل، گوار، پستا بادام ۽ واڌڻ مان حاصل لهن ٿا.

شرير ۾ پروٽينس گهٽ هئڻ سان ٻالڪ جي واڌ رڪجي ٿي. جوان ڪمزوري محسوس ڪندو آهي، شرير اسرال ۽ پيلو محسوس ڪندو آهي. بدهاضمي جي شڪايت ٿي سگهي ٿي. دماغي ڪمزوري اچي سگهي ٿي. روڳن جو مقابلو ڪرڻ جي شريرڪ شڪتي گهٽجڻ سان شرير سدائين روڳي رهي سگهي ٿو.

صحت

اسانجو ڀوڄن ڇا آهي؟

(ليکڪ: ڊاڪٽر هريش عالمچنداڻي، اڪولا)

جيئن اسانجو شرير پنجن تتن جو ٺهيلو آهي، تيئن اسانجو ڀوڄن به پنجن تتن جو ٺهيل آهي. اهي پنج تتَ آهن- پروٽينس، ڪاربوهائيڊريٽس، فئٽ، وٽامنس ۽ سالٽس.

پروٽينس شرير روُپي عمارت لاءِ پٿر سمان آهن. شرير جا لڳ ڀڳ سمورا عضوا پروٽينس مان ٺهن ٿا.

ٻار کي وڏي ماڻهوءَ کان وڌيڪ پروٽينس جي ضرورت هوندي آهي. اهوئي سبب آهي، جو ٻار کي وڏي ماڻهوءَ کان وڌيڪ بک لڳندي آهي. اسان جي شرير ۾ پاڻيءَ کانپوءِ پروٽينس جو ئي گهڻي ۾ گهڻو اندازُ هوندو آهي.

پروٽينس ٻن پرڪارن جا آهن: ماس آهاري ۽ شاڪ آهاري. ماس آهاريءَ کان شاڪ آهاري پروٽينس صحت لاءِ وڌيڪ گڻڪاري ۽ لاڀدائڪ آهن. انهن سان تندرستي حاصل ٿئي ٿي ۽ تندرستي قائم رهي ٿي. انهن ۾ ڪي ٻه اوگڻ نه آهن، جي نقصان پهچائين.

ماس آهاري پروٽينس گڻن ۽ اوگڻن ٻنهي سان ڀرپور آهن. صحت کي صدمو پهچائين ٿا. فائدي سان گڏوگڏ انيڪ روڳ به پيدا ڪن ٿا. ڇاڪاڻ جو اهي

غريب نماڻي شادي سهائتا فنڊ

ڪماري بي. ٽي. ڇٻلاڻي، بمبئي ۱۰۰
شري هرگنداس ٻرياڻي، بمبئي ۵۰
شريمتي پدماوتي سوماڻي، جئپور ۲۵
شري ايس. جي. ڊي، گانڌي نگر ۲۵

هن فنڊ مان گهٽ ۾ گهٽ ڇهين ۽ ٽن ڀاڻين کي ۶۰۰ روپيه مدد ڪئي وئي.

سوامي ڪمشوانند اناج ڪيندر

ڪماري بي. ٽي. ڇٻلاڻي، بمبئي ۱۰۰
شري گل ٻيلاڻي، اجمير ۵۱
شري ديو ٻيلاڻي، اجمير ۵۱
شري لڇمڻ ٻچواڻي، اجمير ۵۱

هن اناج ڪيندر مان ماهوار غريب ٻرادرن کي ڪڻڪ ڏني ويندي آهي.

دادي ڪرشنا ديوي غريب سهائتا فنڊ

هن فنڊ طرفان ۶-۷ درجي جي ٻچن ودياٿين کي گوڊ ڪمو ويو آهي ۽ ڪين ٻن، ڪتابن ۽ يونيفارم جو خرچ ڏنو ويو وڃي. هن فنڊ مان پرائمري اسڪولن ۾ مفت لوڻ ٻوٽ ڏنا ويا.

ماتا جسوتي ٻائي ممرواڻي اسڪالرشپ فنڊ

هن فنڊ مان ۱۰ ودياٿين کي ماهوار اسڪالرشپ ڏني ويندي وڃي.

شيوا ۾ - ديپچند ر بيلاڻي
(منيجنگ ٽرسٽي)

بيماريءَ جي حالت ۾، هڏي ڀڃڻ جي حالت ۾، ڪوڙهه، آپريشن ڪرائڻ بعد، شرير ۾ ڪو وڏو گهاو يا ڦٽ پيدا ٿيڻ سان يا ڪا وڏي چوٽ لڳڻ سان شرير کي پروٽينس پچائڻ جي وڌيڪ ضرورت پيدا ٿيندي آهي. رواجي حالت ۾ وڏي ماڻهوءَ کي روز ٥٥ کان ٧٥ گرامن تائين پروٽينس گهرجن. گرميءَ جي موسم کان سرديءَ جي موسم ۾ پروٽينس وڌيڪ گهرجن. ■

شري رامڪرشن ڌرمارٿ ٽرسٽ

پريو مڪلا، نواب جو بيڙو، اجمير.

ٽرسٽ جي جدا جدا ڪمن لاءِ هيٺين ڀڳتن ۽ دان ويرن همت ڏيکاري آهي، جنهن لاءِ اسان سندن ٿورائتا آهيون.

ٽرسٽ جي جنرل فنڊ لاءِ	روپيه
هز هولينيس سنت ڌرمسنگهه جي مهاراج	٣٠٠٠
هز هولينيس رشي جي ڪرپال واسديو مهاراج	٥٠٠
دائچند ڀملاڻي	٥٠
ساليانه چندو شري هرڪشنداس وشنداس، ڪٻي	٥٠
پدا آشرم	
شري اي. منگهاڻي، اروڙا	١٠٠
شري هرڪشنداس پرياڻي، بمبئي	٥٠
ڪماري ڪمل اي. رتنگ، بمبئي	٥١
شرمتي پدماولي سوماڻي، جئپور	٣٠
شري دائچند ڪنگواڻي، جئپور	٢٥

نروان اُتسو، آديپور

ٻوڳيراج سوامي ليلاشاه مهاراج جو نروان اُتسو سوامي ليلاشاه آشرم آديپور ۾ ٣١ آڪٽوبر ۽ ١-٢ نومبر تي ملهايو ويندو. اِن شڀ موقعي تي سوامي سچدانند ويدانت آچاريه ٻيلاڙ وارا ايندا. ٻيئي ڏينهن ڀنڊارو ٿيندو ۽ سمورا شاديون ۽ جڻيا ٿيندا.

سوامي ليلاشاه شيوا منڊل، اجمير

هيءُ منڊل سال ١٩٧٤ کان اجمير ۾ هلندو آهي. هن منڊل طرفان هر مهيني ٢٤ پريوارن کي ٦٠٠ روپين کان وڌيڪ مدد ڪئي ويندي آهي. وديارٿين کي مفت نوٽ بوڪ ڏنا ويندا آهن ۽ ١٠ وديارٿين کي ماهوار اسڪالرشپ ڏني ويندي آهي. هر مهيني پونميءَ تي سوامي ليلاشاه مهاراج جي نروان لاءِ ستسنگ سان ملهائي ويندي آهي. منڊل کي هيٺين سهائتا موڪلي آهي، ڌنيواد.

شري ايل. جي. آسواڻي آگسٽ ۽ سيپٽمبر ١٩٨٧ع ١١٠-٠٠
شريمتي ڀڳواني سوماڻي جيپور ماهوار ٥٠-٠٠
آگري مان هڪ ڀاءُ ١٠٠ روپيا موڪليندو آهي ۽ ڪي اجمير جا ڀائي ماهوار چندو ڏيندا آهن.

ديپچند ٻيلاڻي
(جنرل سيڪريٽري)

آتم درشن کي سھائتا

هيٺين سڄڻن "آتم درشن" کي سھائتا موڪلي آھي، ڌنيواد.

شري مولارام روچيرام، ٻڙودا ١١ رپيا

شري کيمچند ايل. سادولاڻي، احمد آباد ٩ "

شري ڪرپالداس ڄڳياسي، ٻلاسپور ٥ "

لائيف ميمبر:- حيدرآباد جي شري ايس. ڪونومل هيٺيان لائيف ميمبر ڪري موڪليا آھن. ڌنيواد.

١. سمت ڄھامنداس، سڪندرآباد.
٢. شري موھنداس ٻوچواڻي، حيدرآباد.
٣. سمت کانچند، حيدرآباد
٤. سمت ڪشنچند ميلواڻي، حيدرآباد.
٥. شريمتي ميرا لڇمڻداس، حيدرآباد.
٦. شري ڪنيالعل ساڌواڻي، سڪندرآباد.
٧. شري رميش ڪمار، وجيواڙا.
٨. شري ڪسنچند بي. گوالاڻي، مدراس.

نرواڻ اتسو

سوامي ايلاشاھہ سيوا سميتيءَ دھلي طرفان سوامي جن جو نرواڻ اتسو ١ نومبر ٩ کان ١٢ بجي تائين سوامي ايلاشاھہ ھال سنڌو پوري بلاڪ 14-A راجيندر نگر ۾ ملھايو ويندو. مشھور راڳيو سنگر ڀڄن چوندا. غريبن ۾ اناج، ڪپڙو، بسڪيٽ ۽ مٺائي وغيره ورھايا ويندا.

तथा ईश्वर का प्रेम उत्पन्न नहीं करती, विनम्रता तथा अन्यों के सम्मान की शिक्षा नहीं देती, बौद्धिक क्षितिज का विस्तार नहीं करती, माता पिता की भक्ति भावपूर्ण सेवा में उद्यत नहीं करती तथा तुम्हारी योजनाओं और प्राप्तियों को परिवार, ग्राम, जाति, देश एवं भाषा की प्रगति के लिये प्रेरणा नहीं देती, वह निंदनीय है। इस देश में फैले हुए भ्रष्टाचार तथा अत्याचार का मूल भाषायी त्रुटि में है। प्रत्येक क्षेत्र में स्वार्थपरता, लोभ, अन्याय तथा आडंबर फैला हुआ है। जिस देश में शांति एवं सुरक्षा न हो, वह देश शक्तिहीन हो जाता है। विज्ञान तथा तकनीकी उन्नति के साथ-साथ विनम्रता तथा पारस्परिक प्रेम का भी उतना ही अधिक विकास होना चाहिये; अन्यथा मनुष्य, मनुष्य के लिये खतरा बन जाता है।

होने में खुश रहो

— स्वामी रामदेव जी

होता है आप जो, उस होने में खुश रहो,
कर्त्तव्य सावधानी मगर, साथ साथ हो।
हम अपनी बात को; माने तो दुख न हो,
अहं-ममता कामना मिटे, प्रेम-बोध-योग हो।
निज भूल और बुराई अपनी, जानते हैं क्या हम नहीं?
सावधानी यह कि जानी, बुराई न हम से हो।
होने की खुशी निश-दिन, करवाती है दृश्य से असंग,
खिलती असंगता ही.........निर्विकार तत्व हो।
प्रभु प्रेम ही जीवन है, प्रीति में ही प्रियतम है,
जरूरत पसन्द उनकी, विश्वास-युक्त हो॥

سوامي ليلاشاه وشو سيوا منڊل، اجمير

هيٺين ڀائرن ڀيڻن هن منڊل کي سهائتا موڪلي آهي، جنهن لاءِ اسان شڪرگذار آهيون.

شري ٻي. ميگهاڻي، بڙودا ١٠٠ روپيا

شري نارائڻداس چانڊواڻي، نئين دهلي ١٠١ روپيا

بڙودا مان شري ساڌورام ڪلداڻي هيٺين کان سهائتا وٺي موڪلي آهي. سڀني کي ڌنيواد.

مسز چندن هوتل ١٠٠ روپيا،

هر هڪ ٥١ روپيه:- مسز ڪرشنا ٻيڪري، شنڪر اسٽيل سپلائرس، سرو شري پرمانند ڪي. ٻلاڻي، هيمراجمل چتومل.

هر هڪ ٢٥ روپيه:- سرو شري هيرانند اتومل، ڀاڳوجي ٽرالڪس، آر. ڪي. ٽريڊنگ ڪمپني، ڪمچند الوڪچند سولي، دوارڪاداس ائنڊ ڪو، اماشنڪر ٻيڪري، شيام ٽريڊنگ ڪمپني.، لولي پان هائوس ٢١ روپيا. سنڌ بيڪري ١٥ روپيا.

هر هڪ ١١ روپيه:- سرو شري سندر جهمن مل، مرلي ڌرارام، جٿليٽيڪ سوپ اسٽور، ڀڳواداس سوپاري والا، هيرانند ٽالوداس، شري چندرا ٽائلس، ساڌورام ايس.، هريش هوزري.

نارائڻ گرلن شاپ، سوا پنج روپيا.

شيوا ۾ - ديپچندر ٻيلاڻي

(جنرل سيڪريٽري)

आजकल देखेंगे तो छोटे बालक तथा बालिकाएं भी कितना वाद विवाद करते हैं। उन्हें इसकी पहिचान ही नहीं कि हम क्या बोलते हैं अथवा हमें जो कुछ बोलना है, उससे अधिक तो नहीं बोलते; और जो कुछ बोलते हैं, वह ऐसा तो नहीं है, जो दूसरे को अच्छा न लगेगा अथवा दूसरे के मन में दुःख उत्पन्न करेगा। सदैव सोच समझकर बोलना चाहिये, नहीं तो शान्ति में रहना चाहिये। बुद्धिमान मनुष्य वह है, जो बोलने से पहले सोचता है। किन्तु मूर्ख मनुष्य सदैव बोलकर पीछे सोचता है कि हाय मैंने ये शब्द दूसरे को व्यर्थ क्यों कहे?

कहते हैं कि तलवार का घाव छूट जाय किन्तु जीभ से कड़वे शब्द कहते हुए जो घाव होता है, वह मिटने का नहीं है। इसलिए जितना हो सके, उतना मौन में रहना चाहिये।

— —

बुरी आदतें क्षुद्रता का चिन्ह

सामान्य रूप से और सामाजिक स्तर पर कुत्ता भले ही स्वामी भक्त प्राणी हो, लेकिन धार्मिक स्तर पर उसे हेय ही माना जाता है। भाषा में प्रयोग किये गये अपशब्दों से इस सत्य की पुष्टि होती है, जब कुत्ता ही हेय प्राणी माना जाता है, तो उसके मुख से होने वाले वमन (उल्टी) को कितना हेय माना जाता होगा।

वमन कुत्ते द्वारा हो अथवा मनुष्य द्वारा वमन खाद्य का हो अथवा बातों का, वह हर स्थिति में घृणा योग्य है। पर निंदा भी एक प्रकार का वमन है। उसे करने वाला

और सुनने वाला दोनों ही घृणा के पात्र हैं। भीतर से बाहर आने की उल्टी प्रतिक्रिया को ही वमन कहते हैं। एक व्यक्ति वमन कर रहा है और पास खड़े कई व्यक्ति उसे देख रहे हैं तो उनके प्रति भी घृणा उत्पन्न हो जाती है। ठीक इसी प्रकार निन्दा करने वाले के प्रति भी एक संतुलित व्यक्ति के मन में यही बात आती है कि यह छोटा कार्य कर रहा है, कारण कि मन से भी यह व्यक्ति छोटा ही है।

मात्र निन्दा करना ही छोटा कार्य नहीं, इसी प्रकार के अन्य अनेक कार्य हैं, जो कर्त्ता के प्रति उसके छोटेपन को प्रकट कर देते हैं। यात्रा में अनेक वार देखा जाता है कि एक व्यक्ति पूरे बर्थ पर पसरा पड़ा है और तीन चार व्यक्तियों के बैठने के स्थान को घेर कर आराम से खर्राटे ले रहा है। उसे ज्ञात भी है कि आसपास दो तीन व्यक्ति खड़े हुए यात्रा कर रहे हैं। इतने पर भी यह अपने स्थान से हटकर बैठने और दूसरों को बैठने का अवसर न देकर अपनी क्षुद्रता का ही परिचय देता है।

आस पास की महिलाएं दल बनाकर दूसरों के घरों का लेखा चोखा रखती हैं और निंदा करती हैं। विवेकशील इस क्रिया को छोटापन ही मानते हैं।

(मानस मन्थन)

——

श्री सत्य साई बाबा ने कहा है .-

कोई भी शिक्षा प्रणाली जो उचित-अनुचित में अंतर समझने के लिये सहायक सिद्ध नहीं होती, जो पाप का भय

هٿ ڌن ڀريل ڪيئن يا صاف؟

اڄ گهڻن ماڻهن جو ايشور ۽ سڀ ڌن ئي آهي. هو ڏينهن رات ڌن ميڙڻ ۾ مشغول آهن. ڌن ملي، پوء کهڙن ۾ وسيلن سان ملي. اهڙن ماڻهن کي ايشور سنا لئي وڃار ڪرڻ يا ستسنگ ڪرڻ لاء ڪا فرصت ئي ڪانهي. مايا جا مريد ته ائين ئي چوندا رهن ٿا ته ”ٽڪائي ڌرم آهن ٽڪائي ڪرم آهن ۽ ٽڪائي پرم پدم آهن. جنهن جي گهر ۾ ٽڪا نه آهن، اهو هاء ٽڪا واء ٽڪا ڪندو وتي ٿو!“

اهڙن ماڻهن جا هٿ ڌن سان ڀريل ٿين ٿا، انهن جي درشٽي انهن ڌن سان ڀريل هٿن کان هٽي ته هو ٻيو ڪجهه ڏسن. پر ائين ۾ ڏسڻ ۾ ايندو آهي ته ڪيترا شاهوڪار ايشور کي پنهنجي هٿ ۾ رکڻ چاهيندا آهن. اهي پنهي هٿ ۾ ڌن رکڻ چاهيندا آهن ۽ ڏذن سان ايشور جو پلاند ۾ پڪڙيندا آهن.

سوال اٿي ٿو ته جن ماڻهن پنهي هٿن سان ڌن پڪڙي پڪڙي رکي آهي، انهن جا هٿ صاف آهن ڇا؟ جن جا هٿ صاف آهن، ڇا اهي ڌن ڪٺي ڪرڻ جو ڪم ڪري سگهن ٿا؟ ڌن جو رنگ ته ڪارو آهي ته ڇا ڌن گڏ ڪرڻ واري جا هٿ ڪارا نه ٿيا هوندا؟ جنهنجا هٿ ڪارا آهن، اهو ايشور جو پيارو

आत्म दर्शन

(मासिक पत्रिका, अजमेर)　　　　वार्षिक चंदा १२ रु०

सम्पादक : दीपचन्द्र बेलाणी एम. ए

मौन की महिमा

(स्वामी लीलाशाह महाराज)

मनुष्य सारा दिन जो कुछ बोलता है और जो लेख लिखता है, उसमें शान्ति फहलानें वाले कितने और अशान्ति पैदा करने वाले कितने होते हैं, इसका विचार करने से मौन धारण करने की महिमा ध्यान में आ सकती है।

★　★　★　★

मन को अपने वश में करने के लिए भी मौन धारण करने से बड़ी सहायता मिलती है। मन को स्थिर करने के लिए मौन बड़ा सहायक होता है।

★　★　★　★

मौन धारण करना कोई सरल काम नहीं। एक दो दिन मौन धारण करके देखोगे तो तुम्हें उसकी कठिनाई का पता पड़ सकता है।

वास्तव में मौन सरलता से साधा जा सकता है, किन्तु लोगों को बोलने की इतनी तो आदत पड़ गई है कि आसानी से साधा जाने वाला मौन भी असाध्य मालूम होता है। इसलिए थोड़ा बोलना अथवा कुछ सीमा तक मौन धारण करना आवश्यक है।

★　★　★　★

ڪيئن ٿي سگهندو؟ ايشور ته صاف هٿن وارن
ئي ڌيان ڏيئي سگهي ٿو. اهو ايشور جو پ
اڻوٽ نيم آهي. اُنجي سامهون ته اُهو ڪڙو ٿي
ٿو، جنهنجا هٿ صاف آهن. ايشور اڳيان پهچ
ايشوري ڳڻن جي ضرورت ٿيندي آهي.

مندر ۾ ڪڙو ٿي، پنهنجي هٿن ۾ ڦول، مالها، پ
واس ڌوپ سڀ ڪجهه آهي، مگر ڇا من، و
۽ اُها ڪمائي به جنهن سان سمورئون وستو
ڪيون ويئون آهن، صاف آهن؟ جيڪڏه
ايشور اهڙي پوڄا سويڪار ڪيئن ڪندو؟ ڀي
هڪ غريب آهي، خالي هٿين مندر ۾ اچي
آهي پر اُنجو چرڙ اوچو آهي. هن ڪڏهن به ڪ
جو من نه دکويو آهي، ڪنهن کي ڦريو يا ٺڳيو ناه
ملاوٽ ڪري بي ايماني نه ڪئي آهي، ڪنه
به پنهنجي سوارٿ جو شڪار نه بڻايو آهي. ٿن من
سان اُنجي هلت شڌ آهي ته ايشور اُنجي خالي هٿن
به، جيڪي شرڌا ڀڳتيءَ سان ڀريا آهن، قبول ڪ

ايشور جي دربار ۾ ڌن جي جهجهائيءَ
ضرورت ڪانهي بلڪ من جي پوترتا ارٿ رکي
انسان ڌن دولت سان ڪيترو به ڀرپور هجي،
وڃار اُني ڪونه ٿو ٿئي. اهو من ۽ ڀاونا سان ڪ
پوتر ۽ شرڌالو آهي، اهوئي وڃار ٿئي ٿو.